

# Curso Motivación

## Objetivos

Entender qué es la motivación, tipos y para qué sirven. Saber cómo motivarse a sí mismo/a, a otras personas y a equipos de trabajo. Conocer el “Efecto Pigmalión” y cómo utilizarlo. Conocer la importancia del trabajo y la disciplina. Saber lo que son los auto-sabotajes más comunes y cómo trabajarlos. Conocer cómo funciona el cerebro y cómo podemos entrenarlo para mejorar nuestra calidad de vida. Conocer el estado de “flow” y cómo trabajarlo. La importancia de una actitud mental y un lenguaje positivos. Conocer la “Ley del espejo” y cómo usarla a nuestro favor.

## Contenidos

### UD1. ¿Qué es la motivación?

- 1.1. Introducción.
- 1.2. Motivación extrínseca y motivación intrínseca.
- 1.3. Tipos de motivación.

### UD2. Claves para construir y llenar una buena “mochila de motivación”.

- 2.1. Claves para construir una buena base de motivación.

### UD3. ¿Cómo motivar?

- 3.1. ¿Cómo te motivas? Auto motivación.
- 3.2. ¿Cómo podemos motivar a otras personas?
- 3.3. La importancia de la disciplina.

### UD4. El poder que hay dentro de nosotros.

- 4.1. El cerebro.
- 4.2. El estado de “flow”.
- 4.3. La actitud mental positiva.
- 4.4. La importancia del lenguaje que utilizamos.
- 4.5. La ley del espejo.
- 4.6. Más herramientas.